

Patienteninterview

Das Interview wurde mit einer Patientin geführt, die schon viele Jahre an einer rezidivierenden Depression erkrankt ist. Sie ist Anfang 60, verheiratet und hat 2 Kinder. Mit diesem Interview soll ein Eindruck vermittelt werden, wie sich diese Erkrankung im Alltag auswirkt.

Interviewer (I): *Gibt es eine genetische Prädisposition?*

„Ja, es gibt eine deutliche Disposition. Bei meinem Vater, seiner Schwester, meiner Schwester.“

I: *Wann ist die Depression das erste Mal aufgetreten?*

„1997, im April. Die erste Phase 6-7 Wochen. Dann 2 Monate Ruhe und es folgten 8 Jahre, in denen ich 4–5 Episoden im Jahr hatte. Die Depression veränderte sich nach 8 Jahren so, dass die Episoden 2-3 Mal im Jahr auftraten. Von 2012 bis 2016 war 4 Jahre Ruhe, nach dem Tod meiner Mutter. Es lag sicherlich daran, dass eine Generation sich verabschiedet hat – systemisch gesehen. 2016 ging es wieder los, nachdem ich die Tochter einer guten Freundin zu Hause hatte, die nicht mehr zu Hause sein konnte und selbst depressiv erkrankt war.“

I: *Sind Ihnen Stressoren bekannt, die die Erkrankung begünstigen?*

„Also ich denke schon Begegnungen mit Menschen, die tief in der Krise sind, das kann triggern. Sicher auch Auseinandersetzungen mit meinem Mann und Schwiegereltern, die ja auch Kriegsgeneration sind. Die Sterbegleitung des Schwiegervaters war belastend, auch der Tod meiner Schwester. Fehlende Struktur ist nicht gut für mich.“

I: *Kennen Sie dysfunktionale Verhaltensmuster, die immer wieder zu Belastungen führen?*

„Konfliktscheue und das Hineinfressen von Schieflagen. Ein Nicht-Aussprechen der Schieflagen. Was mich auch in Schieflage bringen kann sind bürokratische Angelegenheiten, denen ich ausweiche und die mein Mann regelt. Es kommen dann Gedanken wie: „Oh mein Gott, wenn ihm jetzt etwas passiert und ich kann diese Dinge nicht regeln.“

I: *Wie würden Sie Ihren Selbstwert in einer Krankheitsphase einschätzen im Vergleich zum gesunden Zustand?*

„Der ist an unterster Stelle – wirklich ein Verlust des Selbstwerts und eine unheimliche Macht, dieses immer weiter zu erschüttern.“

I: Welche Einschränkungen erleben Sie im Alltag durch die Einschränkungen?

„Furcht vor sozialen Kontakten. Furcht vor einer Inanspruchnahme von anderen, also dass andere etwas von mir wollen, was ich nicht leisten kann. Eine sehr hohe Anspannung. Man fühlt sich so, als ob man auf einer Klippe steht und in die Ferne schaut im gesunden Zustand und plötzlich schubst jemand einen von hinten an und dieser Schockmoment ist es, so fühlt sich die Depression an. Ich fühle mich nicht mehr geschäftsfähig, Angst vor der Zukunft, bis hin zum wirklichen Wunsch, dass man nicht mehr leben möchte, nicht ins Soziale gehen können, totale kognitive Einschränkungen, Verlust von Freude, man sieht alles schwarz.“

I: Welche sozialen Auswirkungen hat eine Krankheitsphase?

„Familie – ein extremer Halt mit Verständnis, Geduld, Ausdauer, weil sie gewisse Werte leben, sich selbst zurückstellen und für mich da sind. Freunde sehr unterschiedlich, manche erlebe ich als sehr hilflos und es gibt einige, bei denen ich mich zeigen kann, wie es mir auch geht. Manche sind so hilflos im Umgang mit der Depression. Die Freunde, die ganz eng sind, begleiten mich seit 25 Jahren, die sind nicht hilflos. Andere sind nicht so eng und trotzdem verletzt es manchmal durch die Hilflosigkeit.“

I: Welche Ressourcen haben Sie, die Ihnen hilfreich sind?

„Kunsttherapie, Malen, das ging auch in der letzten Episode. Lesen von einfacher Lektüre, Rätsel, Sport, am besten mit Begleitung, aber unbedingt Bewegung. Der Hund, Begleitung eines Tiers, meine Kinder, eine stabile Beziehung. Das Tun mit den Händen, etwas Handwerkliches, alles, was ein bisschen aus dem Kopf rausbringt. Durchaus auch einen Film sehen und die Gewissheit, dass es diese Klinik hier gibt.“

I: Welche Erfahrungen haben Sie mit antidepressiver Medikation?

„Nicht aufgeben und sich darauf einlassen, dass auch Kombinationen versucht werden. Und jede Depression geht vorbei. Manchmal helfen Medikamente nicht, trotzdem muss man es weiter versuchen. Für mich ist wichtig, die Depression von dem Makel zu befreien!“